

Culture

Jeux culturels

Le Musée des Augustins de Toulouse propose sur son site de multiples activités à réaliser avec ou sans adulte : puzzles à partir d'œuvres du musée, créations manuelles... Tentez de résoudre les mystères des beaux-arts !

→ [Augustin Junior](#)



Courts-métrages

Pendant le confinement, les étudiants en cinéma de l'école de Kourtrajmé ont réalisé, avec les moyens à leur disposition, 16 courts-métrages éclectiques. La série est à visualiser sur France TV.

→ [Konfiné.e.s](#)

Bulledop

Découvrez les chroniques de la libraire "booktubeuse", Emilie "Bulledop". Elle donne son avis sur les livres avec humour et simplicité dans des vidéos qui dévoilent son goût prononcé pour la romance, le roman graphique et le manga, ce qui ne l'empêche pas d'évoquer d'autres genres...

→ [La chaîne Youtube](#)



Numérique

Sky : children of light



Ce jeu d'aventure très contemplatif, vous met dans la peau d'un enfant de la lumière ! Il vous faudra récupérer les étoiles perdues et les ramener à leurs constellations en **explorant les sept royaumes oniriques** d'un monde en perdition.

Pour apprécier au mieux la beauté du jeu, privilégiez l'utilisation sur tablette.

→ [IOS](#)

→ [Android](#)

C'fait Maison

Galette des rois au chocolat



- 120 g de chocolat noir
- 120 g de poudre d'amandes
- 80 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre
- 2 pâtes feuilletées
- 2 poires
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf

Mélangez la poudre d'amandes et le sucre, ajoutez ensuite le chocolat et le beurre fondu puis les œufs entiers. Sur la première pâte feuilletée, étalez la préparation au chocolat (jusqu'à environ 1,5 cm du bord) et ajoutez ensuite les morceaux de poire coupés en dés, puis la fève. Recouvrez avec la deuxième pâte et soudez-les en humidifiant légèrement le bord avec un peu d'eau. Étalez le jaune d'œuf mélangé avec un peu d'eau sur la galette, réserver au réfrigérateur 45 minutes. Enfin, enfournez 25 minutes à 200°C en surveillant la cuisson.

→ [La recette complète ici !](#)

Dis-nous Jamy, pourquoi tire-t-on les Rois en janvier ?

→ [Jamy - Epicurieux](#)



Bonhomme de neige à point



Découvrez ce jeu à créer, proposé par une famille adhérente des Granges ! Un peu de carton, de peinture et d'imagination suffisent pour fabriquer ce bonhomme de neige ! Avec quelques balles, il ne vous reste plus qu'à viser les trous pour marquer le plus de points possible.

- **Adaptez la taille :** du mini format à base de rouleau de sopalin, boîte de céréales... pour jouer avec les doigts, au bonhomme de neige de 1 mètre fabriqué avec les restes de carton des fêtes, tout est possible.
- **Fabriquez vos balles :** si vous n'avez pas de petites balles, des boules de papier peuvent faire l'affaire ou fabriquez des pompons en laine. [Tuto facile ici !](#)
- **Adaptez les règles :** le nombre de trous, les points, le nombre de tirs... créez vos propres règles et amusez-vous en famille !

Société

Nouvelle année, nouveau départ !!

« Il faut tenir à une résolution parce qu'elle est bonne et non parce qu'on l'a prise. »

François de La Rochefoucauld

« Cette année, c'est décidé, je vais surveiller mon alimentation et perdre du poids, arrêter de fumer, faire du sport, lire au moins un livre par mois, suivre une formation... ». Qui n'a pas pris ou entendu ses ami-e-s prendre l'une de ces "bonnes résolutions" ? Pourtant, nous savons tous que ce genre d'engagement est toujours plus facile à prendre qu'à tenir. Nombreuses seront les résolutions qui resteront de simples paroles ou ne seront pas tenues dans le temps et remises à l'année prochaine !

Afin de vous aider à accompagner vos souhaits de changement, nous vous proposons une série de méthodes. A vous de trouver celle qui vous convient !

- **Méthode S.M.A.R.T.**

→ <https://lagestiondutemps.fr/>

- **Créer un tableau de visualisation**

→ <https://www.appvizer.fr/>

→ <https://apprendreaeduquer.fr/>

- **Tenir un journal de progrès**

→ <https://se-realiser.com/>



Parmi ces visions, quelle est celle qui t'inspire le plus ?

Avoir une vie saine



Être en pleine forme



Bouger contre la sédentarité



Me nourrir sainement



Retrouver la ligne



Bien dormir



Gérer son stress



Besoin d'une appli pour vous aider ?

Goalmap : objectif bien être, vous aide à fixer et respecter vos objectifs. Définissez les habitudes que vous souhaitez instaurer, les résultats espérés et les obstacles possibles. L'appli regorge de nombreux conseils, podcast et outils pour suivre votre progression et votre évolution.

→ [IOS](#)

→ [Android](#)

Aujourd'hui

L	M	M	J	V	S	D
13	14	15	16	17	18	19

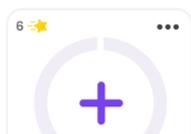
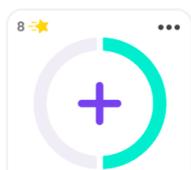
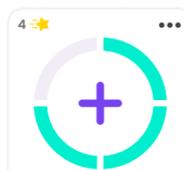
Bonjour Maxime !



Au fil de ses études sur l'impact des objectifs sur l'activité humaine, Edwin Locke observa dans 90% des cas qu'avoir des objectifs spécifiques et motivants résultait en de meilleures performances.

LE SAIS-TU ?

RÉDUIRE



Aujourd'hui

Librairie

Profil

GrangesFlix !

Nos vidéos à visionner sans modération !

Tuto couture :



[La pochette à Zip](#)



[Le tote bag](#)

Les mals-aimés :



[Paper Tales](#)



[Brave Rats](#)

Contes



[Le secret d'Olga – Sophie Pavlovsky](#)

[Retrouvez aussi l'actualité de la MJC ici !](#)